

Wat er is gebeurd kun je niet veranderen.

Wel wat het met je doet.

Opgelost!

Een unieke methode om zélf
conflicten op te lossen, ook
als de ander niet meewerkt.

Chiquita Welmerink



UITGEVERS

Eerste druk 2020

ISBN 9789492528520

Uitgever: S2 uitgevers

Redactie: Rinus Vermeulen en Erika Hoekstra

Vormgeving: Kruse Beeldende Communicatie

Foto achterkant: Ursula Fotografie

Druk en afwerking: Tipoprint

© 2020 Chiquita Welmerink, WEL-COM

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan even af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprorecht. Twijfel je hierover of wil je foto's of (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

www.S2uitgevers.nl

*En een vrede kan alleen
een echte vrede worden later,
wanneer eerst ieder individu
in zichzelf vrede sticht
en haat tegen medemensen,
van wat voor ras of volk ook,
uitroeit en overwint
en verandert in iets,
dat geen haat meer is,
misschien op den duur wel liefde,
of is dat misschien wat veel geëist?
Toch is het de enige oplossing.*

– Etty Hillesum

OVER OPGELOST

In "Opgelost" beschrijft Chiquita Welmerink welk gedachtenpatroon ons brein beheerst als we een conflict hebben of een ingrijpend life event doormaken. Het zijn gedachten, waarvan we ons grotendeels niet bewust zijn, of waarvan we in ieder geval niet beseffen dat juist deze gedachten het zo moeilijk maken om een conflict op te lossen of een gebeurtenis goed te verwerken. Chiquita neemt je in dit boek als het ware bij de hand en legt je stap voor stap uit wat er gebeurt en hoe je je gedachten kunt "transformeren", waardoor je wel in staat bent om situaties daadwerkelijk op te lossen.

Chiquita is een ervaren mediator/coach en trainer. Zij beschikt over een schat aan ervaring. In haar boek wisselt ze voortdurend een deel van de theorie af met haar eigen ervaringen en met voorbeelden van mensen die zij heeft begeleid. Chiquita durft zich in het boek kwetsbaar op te stellen. Het effect daarvan is, dat ze je indirect aanmoedigt om je ook kwetsbaar op te stellen, wat helpt om de door haar uiteengezette methode te doorgronden. Aan het begin van het boek denk je bij de beschreven voorbeelden misschien nog: o ja, werkt het echt zo? Maar naarmate de theorie verder uiteen wordt gezet in het boek, werken de voorbeelden zeer verhelderend. En aan het eind van het boek nodigen de beschreven ervaringen je uit om de WEL-COM-methode ook eens zelf te gaan toepassen.

Ik pas de WEL-COM-methode inmiddels een aantal jaren toe, zowel bij mezelf als ook als advocaat/mediator bij mijn cliënten. Ik ervaar keer op keer hoe verbluffend effectief de aangereikte methode werkt. Hoe mensen echt weer in verbinding met zichzelf of met elkaar komen en de situatie, waarin zij verkeren, naar tevredenheid kunnen oplossen.

Voor de mensen die de TOP opleiding (transformatieve conflict-oplossing) bij Chiquita gaan volgen of al hebben gevolgd, is dit boek een mooi naslagwerk. Voor mensen, die helemaal niet van plan zijn om de TOP opleiding ooit te gaan volgen, is dit boek een

verrijking voor je persoonlijke leven.

– **Ellen Copini, Letselschadeadvocaat en Mediator**

Een heerlijk boek dat je op een eenvoudige manier handvatten geeft om je eigen vastgelopen patronen te doorbreken. Via een paar stappen ben je in staat een ander perspectief te krijgen op zaken die je vaak al jaren dwars zitten. En deze daadwerkelijk op te lossen. Chiquita's methode is de resultante van jarenlange praktijkervaring uitgewerkt met voor ieder herkenbare praktijkvoorbeelden.

– **Toine Beljaars, Ondernemer, Toezichthouder**

“Opgelost!” biedt een handleiding voor ingewikkelde en machteloze situaties. Prettig leesbaar en met behulp van herkenbare praktijkvoorbeelden leer je in dit boek hoe je je conflict op kunt lossen. En dit op een verrassend makkelijke manier. Op deze manier heb je zeker nog nooit naar een conflict gekeken!

De eerste twee vragen die bij mij dan ook opkwamen na het lezen van het boek zijn; “Waarom doen we eigenlijk allemaal zo ingewikkeld?” en “Waarom heb ik nooit eerder geleerd dat een oplossing zo makkelijk kan zijn?”

Het inzicht dat je krijgt na het lezen van het boek heeft een enorme impact op je eigen relaties. Wanneer je jezelf kunt bevrijden van het afschuwelijke machteloze gevoel wat een conflict kan veroorzaken en dat je voor dit geluk niet afhankelijk bent van een ander, is onbetaalbaar!

Het boek is een aanrader voor iedereen die zich vrij en gelukkig wil voelen. De beschreven methode helpt je om op een zeer effectieve en duurzame manier weer in verbinding te komen met jezelf. En daardoor weer met de ander!

– **Carolijn Vet, Psycholoog, Relatietherapeut**

In mijn werk als medisch specialist ontmoet ik mensen en hun naasten in de meest kwetsbare omstandigheid. Een heldere communicatie, eerlijk en vanuit het hart is dan essentieel. Het moet kloppen!

Onbegrip en teleurstelling kunnen leiden tot discussie, zowel met patiënten als met leden van het behandelteam. Ook in een maatschap is het groepsfunctioneren cruciaal. Ieder heeft zijn belang. Wanneer onderlinge verwachtingen en behoeften uiteenlopen liggen conflicten op de loer.

Elkaar aanspreken is lastig en moeilijk, maar je kunt het leren en het kan leiden tot sterke verbetering van de verhoudingen in de groep en van de processen in de organisatie. Het begint bij jezelf...

De WEL-COM-methode geeft niet alleen richting aan een heldere communicatie. Chiquita weet met haar methode de oorsprong van het conflict te achterhalen door de vinger op de zere plek te leggen. Zij biedt oplossingen om het conflict, zo nodig eenzijdig, op te lossen.

Dit boek is een prachtige weergave van de TOP opleiding (transformatieve conflictoplossing) die bij velen ruimte in het leven heeft gegeven. Hoe simpel het ook lijkt, het blijft een kunst om een conflict te transformeren in een gebeurtenis die je leven verbetert en verrijkt. Chiquita Welmerink is daar een meester (mr.) in!

Het boek en de TOP opleiding zijn een aanwinst voor je persoonlijk functioneren. Ik kan beide van harte aanbevelen aan iedereen die in de oplossing van een probleem op zoek is naar een win-win situatie!

– **René van der Schaaf, Cardioloog**

De boodschap van Chiquita is dat juridische conflictbeslechting en de huidige vormen van mediation vaak beperkt zijn, omdat een conflict bestreden moet worden bij de bron: ons eigen gevoel bij het door de ander aan ons aangedane “onrecht”.

Om bij die bron te komen dienen partijen en hun begeleiders op andere wijze naar het conflict te kijken en met dat conflict om te gaan. Dat kan bereikt worden door “transformatie” van het gevoel en dat proces wordt “Transformatieve Conflictoplossing” genoemd.

In toenemende mate wordt deze vorm van conflictbeslechting door

juristen en mediators gezien als de meest natuurlijke, doelmatige, goedkoopste, bevredigende en boeiendste vorm van conflictoplossing. De vraag naar Transformatieve Mediation / Coaching is in de afgelopen jaren dan ook fors toegenomen.

Chiquita is een autoriteit op het gebied van Transformatieve Mediation/Coaching. Zij krijgt bij juristen, advocaten, rechters, mediators en vele andere groepen van conflictoplossers in toenemende mate grote erkenning voor haar kennis. Ook krijgt zij erkenning voor het feit dat zij zich inzet haar boodschap uit te dragen, zodat conflicten op een andere, menslievende wijze buiten de rechtszaal om kunnen worden opgelost .

– **Otte Strouken, Bestuurder, Coach/Mediator en oud-Advocaat**

Voor Guido, Marloes en Emma

INHOUD

Koppig

*Het zit niet in je gelijk en niet in wat je zelf wil
Het is hoe je naar iets kijkt want alleen dan maak je verschil*

*Pak een kopje koffie, draai het kopje rustig rond
Kijk van beide kanten en draai door
Als je het kleine kopje vanuit elke hoek bekijkt
Zie je altijd hetzelfde kopje maar het oor*

*Dat verdwijnt soms uit het zicht, houd het kopje even stil
Hoe je naar het kopje kijkt dat maakt een wezenlijk verschil*

– Willem Gunneman

Voorwoord	
SHIT HAPPENS	17
Inleiding	
MIJN VERHAAL	19
Een veilige tijd op een veilige plek	19
Het voelde als een mokerslag	20
Weer machteloos en verslagen	21
Het recht laten zegevieren	22
Op zoek naar antwoorden	23
Sprong in het diepe	24
WEL-COM	25
1. IN JE KOP	29
Conflicten zijn normaal	29
Het voelt niet goed, het stroomt niet meer	30
Praten, winnen en oplossen	31
Situaties en gevoelens	32
Irritatie	32
Hulpeloos	32
Met de rug tegen de muur	33
Voor het karretje gespannen	33
Machteloos	34
Gezond?	34
De engel moet eruit	35
Leren door te doen	35
Samenvatting	37
2. HET KOPJE	41
Is het waar wat je waarneemt?	41
Conflict over een kopje	42
We zien maar een fractie van het geheel	44
Meningen en problemen	45
Hoe voelt het?	46
Communicatie niet op één golflengte	47
Mensen en computers	48

Verbale en non-verbale communicatie	48
Luisteren met filters	49
'Dat kan ik niet'	50
Angst is tijdelijk, spijt is voor altijd	51
De aard van gedachten is om gedachten te creëren	52
De engel in een conflict	53
Vechten tegen windmolens	54
Samenvatting	56

3. DE SPAGHETTI EN DE SAUS **59**

Wat is er feitelijk gebeurd?	59
Wat vind je ervan?	60
De engel loopt als een rode draad door je leven	61
Arbeidsconflict	62
In angst voor afwijzing, wijs je de ander af	64
Winnen of verliezen?	66
Fysieke pijn	68
Samenvatting	72

4. DE IMPASSE DOORBREKEN **75**

Jouw oordeel over jezelf	75
Een onbekend virus	76
Zakelijk of privé	78
Krassen op je ziel	80
Afgescheiden van anderen	81
Emoties eisen erkenning	81
Teken de twee cirkels	82
Hoe vind je de engel?	83
Samenvatting	84

5. KOSTEN EN BATEN **87**

'Kennelijk ben ik niet goed genoeg'	87
De kosten	88
De baten	90
Toelichting	91
1. Je hebt gelijk	91
2. Rechtvaardiging van jezelf	91
3. Domineren of juist het vermijden van dominantie	92
4. Denken in goed of fout	93

5. Je verantwoordelijkheid ontlopen, voor jouw geluk en de relatie	94
6. Aandacht vragen die geen verschil maakt	94
Samenvatting	96

6. WAT WIL JIJ? **99**

Doe het alleen voor jezelf	99
Hoe doorbreek je de impasse	100
Bied je excuses aan	101
Sorry seems to be...	103
Durf kwetsbaar te zijn	105
Vergeven	106
De macht in handen nemen	108
Krachtig vanuit het hart	109
Jij bent al goed genoeg	110
Angst is een vraag om liefde, erkenning en waardering	110
Samenvatting	111

7. TER INSPIRATIE **115**

Pesten op het werk	115
Speciaal onderwijs	117
Gedwongen samenwerking in de top	121
Spelen met vuur	124
'Mijn broer is gehandicapt, maar wie ziet mij?'	126
In een spagaat	127
Kleding kopen op de markt	128
Onveilig thuis	129
Vreemd gaan	131
Burn out	133
Zwanger van mijn zwager	136
Speelgoed van de buurman	139
In love with a loverboy	139
Lamgeslagen door de crisis	141
Het verstoorde leven	142

Dankwoord **BUITENGEWOON EN DANKBAAR** **147**

WIL JE MEER? **150**

Voorwoord

SHIT HAPPENS

Shit happens! Het is niet anders. Of je het leuk vindt of niet, het gebeurt gewoon. Niemand ontkomt eraan. En niemand zit erop te wachten. Jij ook niet, zeker niet wanneer je leven net zo lekker zorgeloos verloopt. Soms verschijnt die shit als een donderslag bij heldere hemel, soms barst hij als een bom onder je bestaan en soms is hij die ene druppel die de emmer doet overlopen. Dan is alles ineens anders. Plotseling staat de wereld op zijn kop. Alsof je in de verkeerde film bent terecht gekomen. Herken je dat? Herken je ook de gevoelens van machteloosheid, verdriet of frustratie die daarbij horen? Je vecht, je vlucht, je lost het soms op, maar vaak blijft er iets hangen. Je wilt het wel anders doen, maar toch lukt het je niet om dat voor elkaar te krijgen. Dan kun je verstandelijk redeneren: het is niet anders, het is vervelend, maar kennelijk moet ik dat gewoon accepteren. Maar hoe doe je dat dan? Hoe los je verdriet of frustratie op? Hoe los je een conflict op? En wat kun je doen, wanneer een ander niet wil meewerken aan een oplossing?

Wil je antwoord op die vragen? Wil je dit leren? Dan is dit boek voor jou. Je kunt veel meer doen dan je denkt, in situaties waarin dat onmogelijk lijkt. Je kunt die shit namelijk zelf opruimen! Je kunt de wond helen. En wat zo ontzettend gaaf is, is dat je daar niemand anders voor nodig hebt. Het is niet eenvoudig, toch wordt het simpel wanneer je het doorhebt. En het is veel meer dan enkel zeggen dat je het maar moet accepteren of wachten totdat de tijd je wonden heeft geheeld.

We leven in een turbulente tijd waarin alles mogelijk lijkt op technisch vlak. Zo hebben we ook de potentie om alles wat we hebben te vernietigen. En tegelijkertijd beschikken we over een bewustzijn waardoor we ervoor kunnen kiezen om het niet te doen. Om juist met elkaar te kijken wat wijs is om te doen, niet uit angst maar uit liefde voor jezelf, elkaar en voor de aarde. Vaak denken we dat er niets tegen te doen is, dan strijden we tegen elkaar om de beste oplossing, de macht of het geld. Het kan anders. De weg die we

kiezen wordt bepaald door ieder van ons.

In dit boek maak je kennis met de WEL-COM-methode, een methodiek van conflictoplossing waar je een ander niet voor nodig hebt. Je leert hoe jij zelf de angel uit een conflict of impasse kunt halen. Je ontdekt wat de echte oorzaak is van de gevoelens die je in de weg zitten. Je begrijpt waardoor je uit balans raakt en waar de sleutel zit om dat effectief op te lossen. Als de angel er uit is voel je weer ruimte en vrijheid, maar ook verbinding. Je weet wat jij moet zeggen, zodat je je gehoord en begrepen voelt. De stress verdwijnt. Er is weer vertrouwen en volop energie om verder te gaan, zoals jij dat zelf wilt. En het mooie daarvan is dat dat ook werkt voor een ander. Dat is de echte win-win. En als je dan weer ergens tegenaan loopt, dan weet je hoe je dat kunt oplossen en hoef je niet zo lang in de shit te blijven hangen. Ik wens je veel inspiratie en een mooie ontdekkingsreis!

Inleiding

MIJN VERHAAL

Voordat we de diepte ingaan, wil ik je iets persoonlijks vertellen. Het gaat over mijn onbezorgde jeugd en de gebeurtenissen die die onbezorgdheid als sneeuw voor de zon deden verdwijnen. Misschien herken je jezelf in mijn verhaal, ook al is het uniek voor mij. Voor mij is het overigens niet zo vanzelfsprekend om te praten over persoonlijk zaken. Ze zijn privé en ze gaan bovendien over mijn gevoelens. Wat valt er eigenlijk over te zeggen? Toch is het (zoals je zult zien) onvermijdelijk, wanneer je iets wilt veranderen. Daarom begin ik daarmee.

EEN VEILIGE TIJD OP EEN VEILIGE PLEK

Ik ben geboren als tweede in een gezin met vier meiden. Mijn vader werkte en mijn moeder zorgde voor het huishouden en het gezin. We woonden in een klein dorpje op het platteland, vlak bij de stad. We waren allemaal sportief. Van kinds af aan gingen we mee naar het hockeyveld. We brachten daar vele uren door. Het was een heerlijk leven zonder zorgen. Het geluk was heel gewoon, altijd dichtbij. Vandaag besef ik dat dit een groot cadeau was, die vrijheid om te spelen, te ontdekken en plezier te hebben.

De onbezorgdheid verdween toen mijn vader ziek werd en kort daarna overleed. Het begon met een hartaanval en kort daarna kwam er een nog ernstigere diagnose: longkanker. Er was niets tegen te doen. Ik voelde me machteloos. Ik was net met mijn rechtenstudie begonnen. Ik wilde studeren en tegelijkertijd wilde ik thuis zijn bij mijn vader. Ik reisde heen en weer en zat continu in een spagaat. Elke dag was ik bang voor dat ene telefoontje. Ik probeerde mij een voorstelling te maken van de tijd die zou komen. De tijd dat hij er niet meer zou zijn. Dat hij zou sterven was zeker. Wanneer het zou gebeuren, was onzeker. Elke dag leefde ik in die onzichtbare, maar onmiskenbaar aanwezige angst. Op mijn manier bereidde ik mij voor op het ergste.